

存在於您生活環境中...

煉油廠、廢棄物焚化爐、煤力發電廠和工業會排放水銀於環境中。破損的體溫計、醫院及牙醫診所的廢棄物也能污染我們的生活環境以及河川湖泊和土壤，以致殃及魚類和其他野生動物。

存在於您的食物中...

孕婦及期待受孕的婦女不應食用鯊魚、旗魚、鯖魚和鹹水白魚。這些魚類所含的水銀量足以損傷嬰兒及胎兒的神經系統。

——食品藥物管理局 2001 年 1 月

十分之一的生育年齡婦女中因胎兒在胎內暴露於水銀而有生育神經系統受損嬰孩的風險。

——疾病管理中心 2001 年 3 月

國家研究委員會估計每年有六萬個嬰兒會有神經系統缺陷及學習障礙的風險，乃因母親實用污染的魚類。這些魚對一般人的健康並不見得有害。



KAISER PERMANENTE®



1316 Third Street Promenade Suite B1
Santa Monica • CA • 90401
P (310) 458-2694 • F (310) 458-7925



This project is funded in part by a grant from the
U.S. Environmental Protection Agency



水 銀

您的 環境



您的 食物

您的 健康



水銀會影響您的身體健康...

體溫計

許多家庭的醫藥櫃中都有內含銀白色液體金屬的玻璃式水銀體溫計。若水銀體溫計破裂，漏出的水銀將嚴重威脅我們的生活環境和身體健康。

譬如，一支體溫計內的水銀若流入了河川湖泊中，其份量將足以污染 20 英畝湖中所有的魚。

體溫計的水銀，一旦暴露於空氣中會蒸發成氣體而易於被吸入體內。



暴露於水銀的急性癥狀包括：口部週遭有麻木感、隧道視線、手指腳指有麻刺感。長期高度暴露於水銀會損傷神經及腎臟，且造成視覺困難及行為反常。

在家用品廢棄物中，水銀大多來自溫度計。

打破體溫計只要有適當的處理通常不會損害您的健康。移除受污染的地毯，且避免用吸塵器清除水銀。打開窗戶讓空氣流通，並致電詢問縣立衛生局管制危害物品單位。

使用電子溫度計或其他安全替代品可避免因水銀溫度計破裂而引起的水銀暴露。

污染魚類

人們可能因食用了受污染的魚而無意中被暴露於危險含量的水銀。而這些魚一般來說本應毫無害處。

無論水銀是來自工業、醫學業或牙醫業的廢棄物或者是破裂的體溫計都會滲入我們的生活環境中然後流入河川、湖泊和海洋中。在水中，水銀被轉換成一種劇毒的甲基汞後被魚吸收。

美國環保署和食品藥物管理局和疾病管制中心所提供的資料顯示，攝取高量甲基汞和畸

形胎兒的出生有密切關係。暴露於高量甲基汞的孕婦可能會生育有視覺問題、學習障礙及神經系統發育不良的嬰兒。

消費團體與公共衛生團體對於發現鮭魚含汞的事件表示關切。實際上，每罐鮭魚罐頭都含有某些程度的污染。

鮭魚排中亦帶有危險含量的汞。含有劇毒水銀的魚有可能為人們所食用。生育年齡的婦女應限量食用。每週限 7 盎司（大約一罐），孩童則限每週食用 3 盎司，大約一個三明治的份量。

如何保護自己

根據環保署和食品藥物管理局指示，孕婦與可能懷孕的婦女**不應食用**下列魚類：

旗魚 (swordfish) 鹹水白魚 (tilefish)
鯊魚 (shark) 鯖魚 (king mackerel)

其他魚類也因可能含有高量水銀而引起相當關注。雖然食品藥物管理局和環保署並未將下列魚類列於黑名單，但許多公立衛生專家仍對以下魚類表示關注：

鹹水鱸魚 (sea bass) 紅鯛魚 (red snapper)
馬林魚 (marlin)
闊嘴鱸魚 (largemouth bass)
鮪魚 (罐頭；鮪魚排更為嚴重)

還有很重要的是，不要使用水銀體溫計。破裂的水銀體溫計會立即有害健康，丟棄的水銀體溫計更會污染水道和魚類。請務必以其他安全替代品取代水銀體溫計。**不要隨意丟棄**。將水銀體溫計送交家庭危險廢棄物處理中心或收集所。或到當地交換所換取一個替代品。

務必關注自己及家人的健康——不要使用水銀體溫計並留意哪些魚類可以安心食用。

